Suelen S. Moreira
Psicóloga | CRP 05/56341

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. **Fique em uma posição confortável (sentado ou deitado) e coloque uma das mãos sobre o abdômen, logo acima do umbigo e a outra mão sobre o tórax.**
2. **Respire naturalmente e perceba qual das duas mãos se movimenta mais quando você inspira.**
3. **Caso a mão de cima esteja se movimentando mais, ou seja, o tórax enchendo de ar mais do que o abdômen é sinal de ansiedade.**
4. **Inspire pelo nariz, inflando o abdômen e solte o ar bem devagar murchando o abdômen.**
5. **Inspire contando até três e solte o ar contando até seis. Com o treino da respiração você pode aos poucos prolongar o tempo de inspiração e de expiração. O importante é soltar o ar bem mais devagar do que ele entra.**
6. **Relaxe e permita-se experimentar a sensação de tranquilidade.**

